

ESCOLA DE GUERRA NAVAL

Curso... C-PEM.....

Partido.....

Solução do... P-III-4 (Mo) MONOGRAFIA

Apresentada por

ALBERTO NASCIMENTO GUERREIRO

CAPITÃO-DE-MAR-E-GUERRA (Md)

NOME E POSTO



RIO DE JANEIRO

1988.....

- CONSEQUÊNCIAS SOCIAIS DA CONDIÇÃO DE INATIVIDADE -

ALBERTO NASCIMENTO GUERREIRO
Capitão-de-Mar-e-Guerra (Md)



MINISTÉRIO DA MARINHA
ESCOLA DE GUERRA NAVAL
1988

MM - EGN
BIBLIOTECA
15/02/1989
N: 1.656

GN-00003725-2

CONDIÇÕES SOCIAIS DA FAMÍLIA DE TRAJE

ALBERTO MARCELO FERREIRA
Capitão de Mar e Guerra (M)



MINISTÉRIO DA MARINHA
ESCOLA DE GUERRA NAVAL
1978

Guerreiro, Alberto Nascimento
 Conseqüências Sociais da Condição de Inatividade. - Rio de Janeiro: EGN - 1988
 39 fl.
 Bibliografia.
 Monografia: C-PEM, 1988.
 1. Inatividade. I. Brasil. Escola de Guerra Naval. 2. Aspectos Sociais. II. Título.

EXTRATO

É procedida uma análise da problemática da condição de inatividade, enfocando-se algumas das suas principais repercussões no meio social.

São, ainda, caracterizados os aspectos mais relevantes no contexto do atendimento social ao pessoal inativo, enfatizando-se a estreita correlação existente entre essa população e as questões que dizem respeito aos pacientes da terceira idade.

Finalmente, à luz das reflexões acerca desse tema de natureza social, são sugeridas algumas medidas de caráter médico-social, com a finalidade de aprimorar a qualidade da assistência prestada aos inativos da Marinha.

TEMA: CONSEQUÊNCIAS SOCIAIS DA CONDIÇÃO DE INATIVIDADE

Tópicos a abordar: - A problemática da inatividade.

- A dinâmica do envelhecimento e os aspectos médicos pertinentes à terceira Idade.
- Aspectos sociais que afetam aos inativos.
- O binômio inativo/meio social.
- Considerações sobre o princípio da atividade.
- Sugestões visando integrar o inativo à família e à comunidade.

PROPOSIÇÃO: Analisar a problemática da condição de inatividade, enfatizando as suas principais repercursões no âmbito social.

Caracterizar os aspectos mais importantes relacionados com o atendimento social aos inativos e idosos.

Propor medidas de caráter médico-social, com o propósito de aprimorar os padrões de assistência social aos inativos da Marinha.

Í N D I C E

	FOLHA
INTRODUÇÃO.....	IV
CAPÍTULO 1 - CONSIDERAÇÕES INICIAIS	1
CAPÍTULO 2 - O BINÔMIO INATIVO-SOCIEDADE.....	9
CAPÍTULO 3 - A SAÚDE DO APOSENTADO E DO HOMEM DA TERCEIRA IDADE.....	20
CAPÍTULO 4 - A PREPARAÇÃO PARA O PÓS-TRABALHO E PARA O EN- VELHECIMENTO SADIO.....	32
Sugestões e Conclusões.....	32
ANEXO A - RELAÇÃO DE ENTREVISTAS REALIZADAS.....	A-1
BIBLIOGRAFIA.....	A-2

INTRODUÇÃO

A investigação, ora proposta, toma por objeto a inatividade, enquanto resultante da aposentadoria. Busca-se, por conseguinte, conhecer e examinar toda a gama de implicações do momento do pós-trabalho na vida do homem, olhado este, como indivíduo e, simultaneamente, como integrante de um agrupamento societário.

Espraiando-se, destarte, por várias áreas, o assunto encontra afinidade, preliminarmente, com a Ciência do Direito, identificando-se em seguida, ora com a Sociologia, ora com a Psicologia, desabrochando também, como uma questão de natureza médica para enfim e, sobretudo, erigir-se num desafio a quem se disponha a focalizá-lo sob o prisma da política social.

Com efeito, nos dias de hoje assistimos, entre atônitos e maravilhados, incríveis e acelerados avanços na área tecnológica. Nossos cientistas conseguiram, já em meados deste século e num curto espaço de tempo, alterar de modo radical a paisagem e a dinâmica da vida no nosso planeta.

Assim é que dominaram a estrutura do átomo, alçaram vôo em direção ao espaço, aprofundaram-se em pesquisas e acumularam conhecimentos em inúmeros campos, tais como da biotecnologia, genética, química fina, prospecção de petróleo, técnicas de construção, além da verdadeira revolução que, através da cibernética, se produziu no quotidiano do homem.

Acompanhando, de perto, as conquistas das nações mais evoluídas, o nosso país também vem procurando, mormente nas duas últimas décadas, os caminhos do seu desenvolvimento, evitando, inclusive, a dependência tecnológica, contrária aos nossos interesses.

Somos, atualmente, a oitava economia do mundo ocidental, atingimos altos padrões tecnológicos na construção de navios,

aeronaves e material bélico. Na esfera da informática, marcamos significativos espaços, produzindo computadores de última geração.

Em contrapartida, não só no Brasil, mas no resto do mundo, o ser humano, que deveria ser o elemento catalisador de todos os ideais e esforços científicos e tecnológicos, permanece relegado a um segundo plano. Por outras palavras, nem sempre ou, quiçá, quase nunca, o homem investe na melhoria da sua qualidade de vida, aplicando, mesmo, grande parcela dos seus recursos, em projetos nocivos ou até destrutivos da espécie.

Sem qualquer valoração ideológica, o que se vê, no mundo contemporâneo, é, pouco importa o sistema econômico ou a forma de governo de um país, a quase total indiferença à pessoa humana, enquanto ser biológico ou intelectual, um acentuado desrespeito aos valores e anseios do indivíduo.

Daí por que, a temática escolhida para o estudo a ser desenvolvido não despertou, senão recentemente, a atenção de alguns poucos pesquisadores, oferecendo, em virtude da escassez bibliográfica, dificuldades a quem se proponha analisá-la.

(1)

CAPÍTULO 1

CONSIDERAÇÕES INICIAIS

Para falar em aposentadoria, cabe recorrer, de início, à Ciência do Direito, de cujos princípios emana o seu conceito, assentado e concretizado, ao depois, em normas legais, até de ordem constitucional.

Define-se, então, a aposentadoria como uma prerrogativa do indivíduo que, tendo trabalhado por certo lapso de tempo ou se tornando incapacitado para o trabalho, faz ius à inatividade remunerada. Por outras palavras, a aposentadoria se erige num direito, assegurado aos que prestaram longos anos de serviço à comunidade, ou, ainda, aos que, por qualquer motivo, restaram incapacitados para o exercício de suas funções.

O ordenamento jurídico brasileiro, a partir de disposições da Constituição Federal, reconhece, basicamente, três tipos de aposentadoria: por tempo de serviço, por invalidez e em função da idade.

Nesse sentido, a regra do art. 101 da Lei Maior, quando fixa, para os funcionários públicos, a aposentação voluntária do homem aos trinta e cinco e da mulher aos trinta anos de serviço, compulsória, de ambos, aos setenta anos de idade e, igualmente de ambos, por invalidez.

A esta regra geral e quanto ao tempo de serviço, a própria Carta Magna abre exceções, reduzindo, por exemplo, para trinta anos, o prazo necessário ao aposentamento dos membros do Poder Judiciário (art. 113, parág. 2º) e, para vinte e cinco ou trinta anos de serviço, na área pública ou privada, o tempo exigido para a aposentadoria da professora ou professor, respectivamente (art. 165, inciso XX).

Aposentadorias especiais poderão, ainda, ser instituídas,

através de Lei Complementar de exclusiva iniciativa do Presidente da República, para determinados tipos de atividade (Constituição Federal, art. 103).

Quanto aos empregados e empregadores do setor privado, incluídos os que prestam serviços a empresas paraestatais, de suas aposentadorias não cuida a Constituição, a não ser para conferir à mulher o direito ao aposentamento após trinta anos de trabalho, com salário integral (art. 165, inciso XIX).

Destarte, o regime da inatividade remunerada, no âmbito das empresas privadas e paraestatais, subordina-se à legislação previdenciária.

Para o trabalhador e o pequeno empresário (produtor) das zonas rurais, a Lei nº 4.214, de 02 de março de 1963, "Estatuto do Trabalhador Rural", prevê, em seu art. 164, letra c, a aposentadoria por invalidez ou por velhice. A conceituação da aposentadoria por velhice, reconhecida ao trabalhador rural após os sessenta e cinco anos de idade, vige, atualmente, nos termos do Decreto nº 69.919, de 11 de janeiro de 1972 (art. 8º).

Relativamente à Previdência Urbana, as disposições legais pertinentes encontram-se, hoje, consolidadas pelo Decreto nº 89.312, de 23 de janeiro de 1984. Sob o comando de suas normas, os empregados da área urbana podem aposentar-se por invalidez, tempo de serviço ou velhice.

Se do sexo masculino, o segurado da Previdência aposentar-se-á aos trinta ou trinta e cinco anos de serviço, com oitenta ou noventa e cinco por cento do salário-de-benefício, respectivamente, exigido, em qualquer caso, o mínimo de sessenta contribuições mensais prévias (Decreto nº 89.312/84, art. 33, inciso I, letra a e parág. 1º). Consoante restou dito antes, a aposentação da segurada mulher é garantida aos trinta anos de serviço, com salário integral

correspondente a noventa e cinco por cento do salário-de-benefício (Decreto citado, art. 33, inciso I, letra b), igualmente exigidas as sessenta contribuições mensais prévias.

Aposentadorias especiais, por idade ou tempo de exercício das funções, são asseguradas a certas categorias profissionais como, à guisa de exemplo, a dos aeronautas, aos vinte e cinco anos de serviço ou quarenta e cinco anos de idade e a dos jornalistas, aos trinta anos de serviço (Decreto nº 89.312/84, arts. 36 e 37).

No que tange à aposentadoria por velhice, é garantida pela Previdência Social Urbana após sessenta contribuições mensais e aos sessenta e cinco anos de idade, para o homem, ou aos sessenta anos para a mulher (Decreto nº 89.312/84, art. 32).

No tocante aos militares, a Constituição da República remete, para a legislação ordinária, a fixação dos limites de idade e demais condições pertinentes à sua transferência para a inatividade (art. 93, parág. 7º). Todavia, na forma dos parágrafos 4º e 5º do citado artigo 93, o texto constitucional impõe a imediata transferência, para a reserva, do militar da ativa empossado em cargo público permanente e estranho à sua carreira, bem como, para a inatividade, após dois anos, contínuos ou não, de afastamento, o militar da ativa nomeado para qualquer cargo público civil temporário.

Autorizada pela Constituição, portanto, a Lei nº 6.880, de 09 de dezembro de 1980, dispõe sobre o "Estatuto dos Militares" e delinea as condições da aposentação destes.

Atendo-se aos direitos dos militares, o artigo 50, da Lei nº 6.880/80, inclui, entre eles, na letra n do inciso IV, a transferência para a reserva remunerada, a pedido.

Dessarte, como aos servidores civis, também é garantido, aos militares, o direito à aposentadoria pois, segundo se

demonstrará a seguir, a passagem para a reserva remunerada e a reforma consubstanciam, para estes últimos, as espécies, já comentadas, de aposentação por tempo de serviço, idade e invalidez.

Com efeito, o desligamento do serviço ativo das Forças Armadas decorre, entre outras causas, da transferência para a reserva remunerada e da reforma (Lei nº 6.880/80, art. 94, incisos I e II).

A passagem para a reserva remunerada se efetua a pedido ou de ofício. A pedido, se o militar houver prestado, no mínimo, trinta anos de serviço. De ofício quando, além de outras situações, são atingidas idades-limite que se diversificam em função do posto, ou graduação, na Marinha, Exército ou Aeronáutica (Lei nº 6.880/80, arts. 96, 97 e 98). Assim, o referido limite de idade varia de quarenta e quatro anos, para o Marinheiro, Soldado e Soldado-de-Primeira Classe, a sessenta e seis anos, para o Almirante-de-Esquadra, General-de-Exército e Tenente-Brigadeiro.

Observa-se contudo que, embora revestindo-se das características da aposentadoria civil, a passagem do militar para a reserva remunerada não é irreversível, podendo ser suspensa na vigência do estado de guerra, estado de sítio ou em caso de mobilização (Lei nº 6.880/80, art. 96, parágrafo único).

A aposentadoria definitiva do militar acontece, na realidade, mediante a sua reforma, a pedido ou de ofício.

A reforma a pedido aplica-se exclusivamente aos membros do Magistério Militar e se concede após trinta anos de serviço dos quais dez, no mínimo, tenham consistido no exercício do aludido magistério (Lei nº 6.880/80, art. 105).

A reforma de ofício pode resultar de incapacidade provocada por ferimento em ação, acidente, doença, etc... e se identifica com a aposentadoria civil por invalidez (Lei nº

6.880/80, arts. 106, inciso II e 108).

Também se reforma, de ofício, o militar que, já na reserva, alcança determinada idade, a depender do seu posto ou graduação (Lei nº 6.880/80, art. 106, inciso I).

De todo o exposto, procede concluir que a idade do brasileiro aposentado, salvo se por invalidez, fica situada além dos quarenta e cinco anos.

De fato, admitindo-se a idade mínima de quinze anos, para o início do trabalho, considerando-se, como exceções, as aposentadorias especiais e, como regra, a aposentação aos trinta e cinco anos de serviço, não se mostra incorreto enxergar a faixa de mais de quarenta e cinco anos como a do grande contingente de aposentados no nosso país.

Ora, ninguém desconhece que os progressos da medicina, incluídos, com destaque, os avanços em matéria de saúde pública, provocaram o aumento da média de vida humana.

Divulgados pela Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura - UNESCO, através da Revista "O Correio da Unesco", dados estatísticos indicam que, no grupo etário das pessoas de sessenta anos ou mais, reside o setor da população cujo crescimento aumenta mais rapidamente no mundo. As Nações Unidas previam, no ano de 1982, que a população mundial triplicaria, no período compreendido entre os anos de 1950 e 2025. Nesses mesmos setenta e cinco anos era esperado que viesse a quintuplicar o número de indivíduos com mais de sessenta anos¹. Similar estimativa baseava-se na expectativa de sobrevivência, até 2025, dos indivíduos que, em 1982, se encontravam entre os quinze e os trinta e cinco anos.

Nessa linha de idéias e recorrendo aos dados fornecidos pela Fundação Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE, a partir do censo demográfico de 1980, verifica-se que houve, no Brasil, acentuado crescimento da população de

idosos, ao longo das décadas de 1960, 1970 até 1980. Percentualmente, a população de idosos, assim considerados indivíduos com mais de cinquenta até setenta anos ou mais, representava:

a) em 1960, 10,09% do total da população brasileira, somando o total da população 70.191.370 e o contingente de idosos 7.083.963;

b) em 1970, 10,67% do total da população brasileira, atingindo esta, 93.139.037 e o grupo de idosos, 9.944.940;

c) em 1980, 12,15% do total da população brasileira, sendo este 119.002.706 e perfazendo os idosos, 14.466.111.

O IBGE registra, ainda, para o Brasil, em 1985, uma população recenseada da ordem de 131.411.396 habitantes, dos quais 17.485.305 indivíduos estariam na faixa etária igual ou superior a cinquenta anos, representando, portanto, 13,30% da nossa população global².

Tais dados estatísticos permitem conferir-se significação, no Brasil e no mundo, à população de adultos, na denominada terceira idade, justificando, por corolário, a cogitação de uma política assistencial, abrangente e efetiva, voltada à saúde do idoso.

Vale, neste passo, abrir um parêntese, a fim de bem conceituar, em termos modernos, a idéia de saúde, antes concebida como simples "ausência de doença", hoje afirmada como "completo estado de bem estar físico, mental e social".

Num mundo verdadeiramente sadio, os indivíduos hão de estar, não só preservados das chamadas doenças, físicas ou mentais, mas integrados socialmente e, portanto, desfrutando de boa qualidade de vida, no mais amplo sentido, urgindo abarcar, nos projetos de atendimento à saúde, indivíduos de todas as idades, desde os mais jovens até os que resistiram ao avanço inexorável dos anos.

Tal como expressa na "Declaração de Alma Ata", a saúde consiste num direito inalienável do homem, direcionando-se, a política dos Estados membros da Organização Mundial de Saúde (OMS), ao provimento da saúde a partir de medidas práticas, cientificamente fundamentadas e socialmente aceitáveis.

O direito à saúde deve ser universalmente garantido a indivíduos e famílias, inclusive mediante a sua participação nos respectivos programas, opinando ativamente sobre as questões que lhes digam respeito, em suma, propiciando-lhes o sentimento de integração aos problemas da sociedade à qual pertençam.

Em resumo, todos devemos ter o direito a uma existência digna, rica e ativa, além de espiritualmente elevada e gratificante, até o final de nossos dias.

Segundo previamente assentado, o escopo do presente estudo reside na análise da aposentadoria ou etapa do pós-trabalho, temática intimamente ligada com as indagações em torno da chamada terceira idade. Com efeito, ninguém duvidará de que um considerável número de indivíduos inativos, por força de aposentamento, estará incluído na fatia da população com cinquenta anos, ou mais, de idade.

Procede, destarte, examinar os aspectos relevantes da condição de inatividade, por aposentadoria, à luz e em estreita relação com a problemática da terceira idade, uma vez que se tratam de duas vertentes sociais decisivamente correlacionadas.

Recorrendo, portanto, aos mesmos dados estatísticos que denotam significativa, no Brasil e no mundo, a população com mais de cinquenta anos de idade, não há como recusar a assertiva de que, igualmente significativa será, nos dias atuais, a população de aposentados.

Justifica-se, por conseguinte, a preocupação, recente, de

sociólogos, assistentes sociais e profissionais da área de saúde, com as implicações da condição de inatividade ou etapa de vida do pós-trabalho.

NOTAS DE REFERÊNCIA

1 "UM MUNDO QUE ENVELHECE - ALGUNS DADOS ESTATÍSTICOS" - Revista "O Correio da Unesco", nº 12, Rio de Janeiro, dezembro de 1982, pág. 20.

2 Dados obtidos no "Anuário Estatístico do Brasil de 1986", publicação do IBGE, Rio de Janeiro, 1987.

3 Patrocinada pela OMS e pela UNICEF, a "Conferência Internacional sobre Cuidados Primários de Saúde" realizou-se em 1978, na Cidade de Alma Ata, na União Soviética. Nela se firmou a "Declaração de Alma Ata", subscrita por 134 países, inclusive o Brasil, documento onde se enunciam metas prioritárias de saúde, a serem internacionalmente atingidas até o ano 2000.

CAPÍTULO 2

O BINÔMIO INATIVO - SOCIEDADE

Fixado o conceito de inatividade, para os fins desta investigação, como etapa existencial do pós-trabalho, vale indagar, neste passo, acerca da interação do indivíduo que vive tal experiência com o seu meio social.

Enfoca-se, destarte, neste capítulo, toda uma gama de componentes ideacionais, perceptivos, emocionais e materiais, que envolvem o homem aposentado, em confronto com a sociedade onde vive.

Tendo, por embrião, os mecanismos de assistência social, a aposentadoria desenvolveu-se no sentido de acabar erigindo-se em direito do trabalhador.

Note-se, todavia, que o direito ao aposentamento, na maioria dos países, foi implantado há pouco mais de meio século, donde existir, ainda, uma certa insegurança, ou até perplexidade, por parte dos indivíduos e das sociedades, relativamente às suas implicações e eventuais impasses.

Inicialmente, no próprio plano de sua individualidade, o aposentado é vítima de uma série de conflitos, destacando-se entre eles, o dilema crucial de todo homem, geralmente contemporâneo à época da aposentadoria, qual seja o de se acostumar a conviver com a terceira idade.

Parte do ciclo da vida, consubstanciado em nascer, crescer, amadurecer, envelhecer e morrer, a velhice deveria significar, para o homem, apenas uma nova fase de sua existência, com as adaptações pertinentes, a exemplo do acontecido em todas as anteriores.

Mas, quiçá por consistir em fato recente, a conquista médica do aumento da média de vida humana, as pessoas ainda não se habituaram a conviver com a longevidade e encaram, com

repulsa, a velhice, não se dispondo, por corolário, a preparação para enfrentá-la ou, numa visão mais saudável, vivenciá-la e mesmo usufruí-la.

Há não muitos anos passados, um homem, ou uma mulher, seriam considerados velhos, ao atingirem os quarenta anos de idade. Agora, no entanto, porque se vive mais, as sociedades parecem ter prorrogado, para bem além dos cinquenta anos, o conceito de velhice.

Através de vasta e insistente propaganda, enfatizam-se as vantagens da beleza e do vigor dos mais moços, incutindo, nos que atingem a meia idade, ou mais, verdadeiro culto à juventude, traduzido em desesperada busca de sua preservação.

Assim é que poucos se propõem a aceitar a velhice, a planejá-la e, diante dela, muitos se desestruturam.

É habitual, nos dias em curso, a atitude de idosos tentando contornar as evidências do seu envelhecimento, tingindo os cabelos, submetendo-se a plásticas sucessivas, usando roupas espalhafatosas, rejeitando a companhia de pessoas de sua geração e procurando conviver com os mais jovens.

Isto seria, no dizer dos psicanalistas, um mecanismo de defesa, precisamente o da negação, do qual se valem os mais velhos para resolver o conflito, com o que, avaliam ser o estigma da idade avançada, ou madura.

Não que se pretenda devam os indivíduos enclausurar-se na aceitação resignada do envelhecimento, auto-segregando-se da comunidade. Na realidade, o risco está em se transformar, a negação da velhice, num trauma, hábil, inclusive, para acelerar um processo de decadência.

Em suma; o homem não deve querer-se sempre jovem, mas parceiro de um envelhecimento sadio. Pois, se com o avançar dos anos se perde em potencialidade física, se ganha em

experiência, em maturidade, entendida esta, como conhecimento de si próprio, tudo ensejando novos aprendizados, a descoberta de novas fórmulas de participação na vida comunitária.

Lembrando o renomado psicólogo espanhol MIRA Y LOPEZ, "chegamos à velhice com uma proveitosa experiência vivida, que ninguém pode adquirir senão no decurso dos anos, que em cada instante proporcionam a aquisição de maiores conhecimentos e consolidação de melhores critérios, o aperfeiçoamento dos mais eficazes hábitos, a acumulação, enfim, de valiosa bagagem de recursos e apetrechos. Velho... é um novo estilo de vida"

Paralelamente ao envelhecimento, o aposentado defronta-se com o chamado tempo livre, agora assaz ampliado pela cessação do exercício profissional.

Via de regra, o indivíduo se aposenta antegozando a fruição de um tempo livre, aquele destinado à consecução de projetos adiados pelos encargos do trabalho ao qual antes se dedicava.

O perigo de similar postura reside em que, mal planejados ou fantasiosamente concebidos, tais empreendimentos podem não corresponder às expectativas de quem os imaginou ou, simplesmente, frustrarem-se, por inviabilidade. Nessas circunstâncias, o aposentado corre o risco de derrear-se em literal inatividade, transmudando, em tempo de espera da morte, o tão sonhado tempo da liberdade, da realização pessoal.

E aqui surge a questão do lazer, encarado como opção pessoal, aspiração autêntica, do indivíduo, em sua dimensão psicológica, contrapondo-se ao trabalho visto como imperativo de sobrevivência.

Ao contrário do quanto desavisadamente se supõe, o lazer não se identifica com o ócio nem se restringe à mera recreação, abrangendo, na realidade, todas as ocupações

humanas, até de ordem economicamente produtivas, desde que tragam satisfação a quem a elas se dedique.

Um executivo, por exemplo, pode encontrar o lazer fazendo serviços de marcenaria. Nada impede, também, que um militar, de elevada patente, se realize agindo como mecânico e consertando, nas horas de folga, o próprio carro.

Resumindo, o trabalho, se uma decorrência de livre escolha, de vocação, forçosamente assumirá um papel gratificante na vida do homem. Em contrapartida, o ócio, as atividades meramente lúdicas, podem, se apenas a tanto destina um indivíduo o seu dia a dia, tornar-se desgastantes.

O grande erro de inúmeros aposentados, mesmo se idosos, reside em acreditar na possibilidade de uma existência feliz, calcada na desvinculação de quaisquer problemas sociais ou familiares. Ledo engano, pois o ser humano cresce e se aprimora à custa de desafios. Inerte, o homem só vegeta, definha e morre.

Planejando-a em função de suas contingências etárias e de saúde e, sobretudo, respeitando as suas inclinações pessoais, o aposentado deve procurar uma ocupação qualquer, evitando a inatividade e seus nocivos efeitos.

Outro impasse crucial da aposentadoria consiste na perda ou, no mínimo, alteração da identidade do indivíduo.

Desvestido do seu papel profissional, o aposentado tende a ressentir-se quando percebe que, de protagonista do cotidiano societário, passou à melancólica posição de mero espectador.

Discorrendo sobre o despreparo dos executivos para o pós-trabalho, o jornalista Renato Bernhoeft, de São Paulo, descreve bem o fenômeno a que chama de "identidade organizacional"¹.

Trata-se da valorização conferida, pela sociedade, aos seus membros, em função do "sobrenome organizacional" que

detenham - fulano, gerente da empresa X, beltrano diretor do hospital Y, etc... Entre os militares, é comum dizer-se Comandante fulano, da Diretoria do Pessoal Militar da Marinha, Sargento beltrano, do Arsenal de Marinha, ou Cabo cicrano, da Capitania dos Portos...

Uma vez aposentado, o indivíduo se vê privado desse "sobrenome organizacional" e, por assim dizer, sente-se desestruturado, inseguro ao apresentar-se socialmente, por não mais poder referir-se "ao que faz", "de onde é".

Observe-se, num parêntese, que a valoração social do trabalho humano ganhou conotações diversas a partir da Revolução Industrial quando, de tarefa relegada às camadas mais baixas ou menos favorecidas do organismo sócietário, a atividade produtiva, nos vários setores da economia, erigiu-se em função nobre e de acentuada relevância. As pessoas adquirem, hoje, prestígio e consideração sociais, destacando-se ou, só se afirmando através das atividades que exercem.

Em suma, a inatividade, antes privilégio, galardão, mesmo, da elite, assume, atualmente, o caráter de estigma social, marginalizando, perante o grupo, os que a tanto se vêm obrigados.

Esta, exatamente, a posição do aposentado, uma unidade de produção que se transmutou em despesa previdenciária e, por corolário, em alguém colocado à ilhargia dos interesses e da própria vida da comunidade.

Resumindo e enfatizando, aos conflitos pessoais dos aposentados, as sociedades industriais contemporâneas somam a agressiva rejeição de que os faz alvo.

Voltando à questão do "sobrenome organizacional", por ele paga, o indivíduo, um alto preço, enquanto vivendo à sua sombra, acaba atrofiando a própria identidade pessoal. Por outras palavras, o valor profissional do indivíduo é, via de

regra, praticamente anulado e substituído pela relação que ele mesmo, ao identificar-se socialmente, costuma estabelecer com a organização para a qual trabalha.

Relembrando os exemplos anteriores, raramente se enxerga, no diretor de uma empresa famosa, o homem, o profissional em si mesmo, dissociado do cargo que exerce.

Também não se costuma indagar acerca das qualidades pessoais desta autoridade, civil ou militar, daquele homem público, de um renomado empresário, limitando-se, a sociedade, a reconhecê-los enquanto personificando as funções exercidas.

Inativos, todos eles vivem a penosa experiência do desprestígio, por não mais portarem o verdadeiro sobrenome em que consistiam seus antigos cargos ou atividades.

E não se pense que o fenômeno ocorre apenas nas camadas sociais elevadas ou relativamente aos postos relevantes do setor empresarial ou da administração pública.

Bem ao contrário, um simples Cabo escrevente do Arsenal de Marinha, considerado e prestigiado, como tal, no seu ambiente de trabalho e na vida privada, sentir-se-á, inevitavelmente, relegado a um plano inferior, no momento em que passe a integrar o contingente de inativos. O referencial do seu título, uma vez perdido, não mais lhe garante a consideração de seus pares, quiçá também não às atenções de seus amigos, de seus vizinhos.

Indubitavelmente, contudo, a frustração do inativo assume proporções maiores quanto mais elevada tenha sido a posição que, enquanto trabalhando, ocupava.

Todavia, o empecilho, talvez o mais grave, do aposentamento, fica por conta, mormente no nosso país, da significativa redução nos ganhos do indivíduo.

A insuficiência de recursos para manter o mesmo nível de vida desfrutado antes da aposentadoria castiga um sem número

de inativos no Brasil, cujo poder aquisitivo, não raro, acaba minimizado ao ponto de nem suprir-lhes as necessidades básicas.

Tome-se, para exemplo, a situação de um operário qualificado, segurado da Previdência Urbana que, após trinta e cinco anos de serviço, pretenda, em maio de 1988, requerer a sua aposentadoria. Admita-se, com base em informações de mercado, que este operário perceba, no referido mês de maio, um salário correspondente a CZ\$ 103.294,93. Na hipótese, consoante já se afirmou, os proventos da aposentadoria corresponderão a noventa e cinco por cento do salário-de-benefício (Decreto 89.312/84, art. 33, parág. 1º).

Sob o comando da legislação previdenciária, o salário-de-benefício corresponde a um trinta e seis avos da soma dos salários de contribuição dos trinta e seis meses que precedem o afastamento da atividade e corrigidos, os vinte e quatro salários de contribuição anteriores aos doze últimos meses de trabalho, de acordo com índices estabelecidos pelo Ministério de Previdência e Assistência Social (Decreto 89.312/84, art. 21, inciso II e parág. 1º).

No tocante ao salário de contribuição será, no caso deste operário, a remuneração efetivamente percebida, porque superior ao teto mínimo e inferior ao teto máximo, respectivamente um e vinte salários mínimos, admitidos para o cálculo da contribuição mensal do segurado (Decreto 89.312/84, art. 135).

Considerados os índices de variação salarial, na área da empresa privada², levados em conta os congelamentos impostos pelos Decretos Leis 2.284, de 10 de março de 1986, que implantou o "Plano Cruzado", e 2.335, de 12 de junho de 1987, que instituiu a URP, Unidade de Referência de Preços, para os fins de reajustes de preços e salários, faz-se viável

o cálculo dos salários do aposentado em questão, nos trinta e seis meses anteriores a maio de 1988, data de sua aposentadoria.

Para corrigir os salários dos vinte e quatro meses que antecedem os últimos doze meses de trabalho do aposentado, foram observados os índices da Portaria nº 2.981, de 21 de abril de 1988, do Ministério da Previdência e Assistência Social, fixados em 13,61 para 1985, 6,66 para 1986, e 4,44 para 1987. Situando, de junho de 1985 a maio de 1988, os trinta e seis meses cujos salários servirão para o cálculo dos proventos em tela, corrigidas, pelos supra indicados índices, as somatórias dos ganhos de junho de 1985 a maio de 1987, e acrescido do total percebido de junho de 1987 a maio de 1988, sem correção, chega-se ao montante de CZ\$ 2.627.913,76. Deste valor, um trinta e seis avos representam CZ\$ 72.997,60. E, como o salário-de-benefício consiste em noventa e cinco por cento desses um trinta e seis avos, conclui-se que o trabalhador, cujo salário de maio de 1988 seja CZ\$ 103.294,93, aposentar-se-á, a partir de junho de 1988, ganhando os proventos de apenas CZ\$ 69.347,72, ou seja, sessenta e sete por cento do quantum auferido em atividade ³.

É certo que, como o funcionalismo civil, os militares não sofrem reduções em suas remunerações, ao passarem para a inatividade. Porém, ninguém há de imaginar que os magros soldos percebidos pelos menos graduados, na ativa e, conseqüentemente, na inatividade, sirvam para abrir-lhes largas perspectivas de ocupação ou recreação quando aposentados.

Note-se, à guisa de exemplo, no âmbito da Marinha, qual a remuneração de um Cabo, na ativa, se for acrescido, o soldo, de todas as vantagens previstas para a sua graduação - CZ\$ 47.485,35. Se, por hipótese, neste mesmo mês, houver a sua

transferência para a reserva, os proventos respectivos atingem CZ\$ 61.356,28.

Como asseverado, não aufere, este indivíduo, ganhos hábeis para conferir-lhe satisfatória condição de vida.

Conseqüência inevitável dos baixos níveis de remuneração é que, habitualmente, se a idade e as condições físicas lhe permitem, o aposentado, desde as camadas sociais economicamente menos aquinhoadas até a classe média, procura suplementar os proventos da inatividade com ocupações hábeis para propiciar-lhe outras fontes de renda.

O fato da continuidade do trabalho, após a aposentação, não configuraria, a rigor, um mal, caso todos tivessem a possibilidade de escolher uma nova ocupação consentânea com a sua idade e aptidões pessoais, segundo antes ressaltado.

Como, porém, isso nem sempre, ou quase nunca, é viável, um considerável número de aposentados vive, no nosso país, sujeitando-se ao regime de sub-emprego (o conhecido "bico") ou, pior, em circunstâncias precárias, sob a dependência de familiares ou próximos da mendicância.

Mas a aposentadoria acarreta, também, problemas para a organização da qual se retira o trabalhador.

Ninguém, em sã consciência, advogaria o desprezo aos conhecimentos acumulados por gerações passadas, sob o argumento, preconceituoso, de que os mais velhos alcançaram uma idade impeditiva de sua participação nas decisões sociais.

Bem ao contrário, urge reconhecer e aproveitar o real valor dos idosos, mesmo se aposentados, em prol da comunidade, absorvendo o quanto tenham para transmitir, especialmente em termos de sabedoria e experiência.

A sabedoria, aliás, não se traduz, necessariamente, na qualidade do que sabe muito, podendo consistir, meramente, em saber pensar e bem transmitir o bastante ou o pouco que se

sabe.

Percebendo quão indesejável, às vezes desastroso, poderá significar a perda dos conhecimentos de funcionários que se aposentam, algumas empresas americanas já se preocupam em criar bancos de dados para registrar e conservar-lhes a experiência adquirida ao longo dos anos de trabalho.

Assim é que surge, nos Estados Unidos, um novo tipo de profissional da área de processamento de dados, o "knowledge engineer", o engenheiro de conhecimentos, especializado na construção dos sistemas da denominada "inteligência artificial". Alimentados pelas informações, mesmo a capacidade de tomar decisões, dos funcionários mais antigos, capazes e experimentados, desde os mais qualificados até os simples artesãos, os sistemas de "inteligência artificial", verdadeiros bancos de conhecimento, preservam, para a transmissão às novas gerações de empregados, o patrimônio de sabedoria daqueles que deixam a organização ⁵.

Similar providência, essa de impedir que se percam os conhecimentos e técnicas dos mais velhos, longe de traduzir-se em sofisticação adequada às grandes e desenvolvidas organizações, deveria ser adotada e levada à prática, embora por via de métodos mais simples, em qualquer repartição ou pequena unidade do setor de produção de bens ou serviços.

Muitos de nós já presenciamos, por exemplo, os efeitos nocivos ocasionados, no âmbito de uma repartição pública, pela aposentadoria de um funcionário antigo, familiarizado com os problemas inerentes aos serviços ali prestados e, conseqüentemente, apto a dar-lhes soluções agéis e eficientes. O substituto, sem qualquer registro do quanto sabia aquele que se foi, retrocede ao aprendizado inicial do serviço, quando poderia, se de posse do conhecimento do aposentado, até aprimorar-lhe as técnicas de trabalho.

Por tudo quanto se afirmou, urge repensar a política social atinente à problemática da aposentadoria e da terceira idade.

Cabe repensar, igualmente, no plano individual, a atitude dos que, próximos ao aposentamento e já na ante-sala da velhice, não cogitam de preparar-se para o ingresso nessa nova fase de suas existências.

Aventa-se, por conseguinte, a ampla assistência ao aposentado sem excluir, sob pena de grave lacuna, medidas profiláticas, concretizadas em programas de preparação para o pós-trabalho e para a terceira idade.

Esses programas, a serem mais detidamente enfocados em capítulo seguinte, cuidarão, também, dos interesses da organização, se patenteados necessários o registro e a absorção dos conhecimentos levados pelo colaborador que se retira.

NOTAS DE REFERÊNCIA

1
Renato Bernhoeft em Valores do executivo e seu despreparo para a aposentadoria, Conferência integrante da série Disfunções do comportamento na organização... e como tratá-las, organizada por Marco Antonio G. Oliveira, publicação do Instituto Brasileiro de Educação Continuada - IBECON, São Paulo, 1987.

2
Índices da Revista Conjuntura Econômica, publicada pela Fundação Getúlio Vargas, Rio de Janeiro, edição de abril de 1988, pág. 61.

3
O período considerado para a aposentadoria analisada será de junho de 1985 a maio de 1988. Com base em índices de variação salarial divulgados pela Revista Conjuntura Econômica de abril/88, pode-se afirmar que o salário do aposentado consistia, de junho a outubro de 1985, em CZ\$ 6.000,00. Em outubro deste mesmo ano, há um reajuste que eleva o salário para CZ\$ 10.807,20, mantendo-se, este, inalterado, até fevereiro de 1986 quando, por força do Decreto Lei nº 2.284/86 é reajustado para CZ\$ 15.076,67, permanecendo congelado até dezembro de 1986. Reajustado, em janeiro de 1987, para CZ\$ 20.172,60, variou nos meses de fevereiro, março, abril e maio de 1987 na proporção, respectivamente, de CZ\$ 21.846,11, CZ\$ 26.233,42, CZ\$ 31.193,64 e CZ\$ 36.892,72. Em face do Decreto Lei nº 2.335/87, houve um reajustamento para CZ\$ 44.286,80, e o simultâneo congelamento, por este valor, até agosto de 1987, inclusive. Em função da URP, o salário considerado variou, de setembro de 1987 a maio de 1988, na seguinte conformidade: 09/87 - CZ\$ 46.154,47; 10/87 - CZ\$ 48.319,11; 11/87 - CZ\$ 50.585,28; 12/87 - CZ\$ 55.234,01; 01/88 - CZ\$ 60.310,08; 02/88 - CZ\$ 65.852,57; 03/88 - CZ\$ 76.514,11; 04/88 - CZ\$ 88.901,74; 05/88 - CZ\$ 103.294,93.

Corrigidos pelos índices da Portaria MPAS nº 2.981, de 21/04/88, as somatórias dos salários dos 36 meses levados em consideração resultaram:

dos salários de 06/85 a 12/85 - 51.614,40 x 13,61 = 147.085,99

dos salários de 01/86 a 12/86 - 172.381,10 x 6,66 = 1.148.058,12

dos salários de 01/87 a 05/87 - 136.338,40 x 4,44 = 605.342,89

dos salários de 06/87 a 05/88 - 727.426,76 = sem correção.

A somatória total dos salários percebidos em 36 meses alcança, então, o montante de CZ\$ 2.627.913,76, do qual um trinta e seis avos (1/36) totaliza CZ\$ 72.997,60. Por fim, 95% dessa média de CZ\$ 72.997,60 é igual a CZ\$ 69.347,72, exatamente o que este trabalhador perceberá, a partir de junho de 1988, como proventos de sua aposentadoria.

4

Dados obtidos na Pagadoria de Inativos e Pensionistas da Marinha - PIPM.

5

Renato Bernhoeft notícia, como exemplo de um desses programas, o sistema elaborado para a "CAMPBELL SOUP CO", a fim de gravar a experiência do engenheiro de produção Aldo Cimino que, após 44 anos de trabalho, levaria consigo, ao aposentar-se, importantes técnicas e truques ligados à fabricação das sopas e caldos da empresa. Ob. citada, pág. 72.

CAPÍTULO 3

A SAÚDE DO APOSENTADO E DO HOMEM DA TERCEIRA IDADE

O escopo do presente capítulo reside em destacar as modificações que, no decorrer dos anos, afetam, expressivamente, os aparelhos e sistemas vitais do organismo humano, podendo aliar-se a moléstias, por assim dizer, características da terceira idade.

Preliminarmente, urge conceituar a terceira idade, delineando os parâmetros do que se entende como a velhice do ser humano.

Para os fins desta investigação, admita-se que a terceira idade seria o marco inicial do processo de envelhecimento. Buscando, por outro lado, a conceituação da velhice, tome-se, por indicador, a expectativa média de vida humana, hoje situada por volta dos sessenta e cinco anos, ou, no Brasil, em cerca de sessenta anos, para afirmar velhos os indivíduos próximos deste limite. Conclui-se, portanto, que até os vinte anos o homem seria um jovem, tornando-se adulto, ou maduro, dos vinte anos aos quarenta anos e ingressando, a partir daí, na terceira idade, quando se deflagra o envelhecimento.

A rigor, a velhice se instala a partir do nascimento, pois a própria evolução orgânica é significativa de paralelo desgaste.

Convencionou-se, todavia, que o envelhecimento se concretiza nas mutações biológicas, com reflexos estéticos, cujo avanço importa em declínio da potencialidade física do homem.

A dinâmica do envelhecimento é gradativa e, quase imperceptíveis, isoladamente, os sinais que a denunciam.

Desse modo, aos trinta anos o homem encontra-se no auge, em todos os sentidos, mais alto, mais forte e até mais ágil em

raciocínio.

Aos quarenta anos, a sua altura se reduz em cerca de três milímetros, relativamente a dez anos atrás e cada folículo capilar diminui, aproximadamente, dois micra em espessura. A cintura começa a aumentar de diâmetro e o peso dos anos emerge em todo um cortejo de tensões, ansiedades e angústias. Sua energia tende a decrescer.

Aos cinquenta anos, forçado pelo declínio da acuidade visual, recorre a lentes corretivas. A tonalidade da voz muda de dó para mí bemol. A cintura será, nesta fase, provavelmente a maior que terá.

Aos sessenta anos, dois centímetros mais baixo, apresenta, a sua coluna dorsal, uma curvatura pronunciada. Sem muita acuidade auditiva, achará também difícil distinguir certas cores.

Quanto à epiderme, sente, visivelmente, a ação do tempo. O atestado do envelhecimento, aliás, o concede a pele do indivíduo, adquirindo, com o passar dos anos, manchas e rugas, além de perder a elasticidade. Tais alterações são marcadamente notáveis em certas regiões do corpo humano, como a área inferior da mandíbula, a região peitoral, o dorso e a região abdominal, tudo contribuindo para um aspecto esteticamente indesejável ou inaceitável para algumas pessoas, com eventuais reflexos psicológicos negativos, da ordem dos conflitos, frustrações e depressões.

A estrutura óssea é grandemente afetada enquanto se adianta a idade, por força de disfunções metabólicas, hormonais e enzimáticas.

As alterações no metabolismo do cálcio e do fósforo, bem como à produção do paratormônio e da calcitonina, têm sido imputados alguns dos distúrbios que afetam a estrutura óssea.

A calcitonina, entre outras funções, agiria preservando a

diminuição do nível de cálcio do sangue, atuando, o paratormônio, inversamente, ou seja, aumentando a quantidade desse mineral na corrente sanguínea.

A medida em que as pessoas envelhecem, o aumento da reabsorção dos sais de cálcio pode tornar os ossos mais porosos e mais frágeis, ensejando maior incidência de fraturas.

Em pessoas do sexo feminino, é comum o surgimento da osteoporose, sobretudo após a menopausa, por força de uma série de fatores, ainda não bem esclarecidos, mas que condicionam processos de reabsorção óssea excedentes aos de reconstrução, além do que se poderia considerar como normal.

No tocante ao aparelho circulatório, os batimentos cardíacos, em repouso, permanecem mais ou menos regulares em toda a vida mas, numa idade avançada, mostram-se frequentes as arritmias cardíacas, eventualmente relacionadas com o sedentarismo, o tabagismo, a obesidade ou a aterosclerose coronariana.

Já a frequência cardíaca pode ser diretamente afetada por esforços físicos inadequados a determinada idade, havendo, portanto, necessidade, para despendê-los, de supervisão médica efetiva e do real conhecimento das restrições individuais que, porventura, se imponham. :

Na vigência de exercícios físicos, os batimentos cardíacos máximos corresponderão, em média:

- aos 30 anos, 200 batimentos por minuto;
- aos 40 anos, 182 batimentos por minuto;
- aos 50 anos, 171 batimentos por minuto;
- aos 60 anos, 159 batimentos por minuto; e
- aos 70 anos, 150 batimentos por minuto.

A resposta cardíaca ao exercício, por conseguinte, revela-se mais lenta com o passar dos anos, evidenciando as mudanças

fisiológicas progressivas das fibras cardíacas.

Registre-se, por oportuno, que a causa mais comum das mortes em homens acima de quarenta anos são as moléstias do aparelho circulatório, devendo-se, a tais enfermidades, mais da metade dos óbitos em pacientes de mais de sessenta anos.

As pessoas idosas tendem à hipercolesterolemia e à hipertrigliceridemia, fatores recentemente vinculados à etiopatogenia da doença coronariana.

No que concerne ao sistema nervoso, à medida em que perde bilhões de neurônios, com o avançar da idade, o cérebro poderá perder em tamanho. Tal perda celular, contudo, ao invés de uniforme, lesiona, preferencialmente, determinadas áreas, como os centros reguladores do sono, localizados no núcleo reticular pontino caudal, explicando a maior propensão dos idosos à vigília noturna.

Deficiências de condução nas sinapses nervosas fazem, ano a ano, progressivamente mais lentos os reflexos, pois o comprometimento da função cerebral torna-a carente de maior tempo para o processamento de informações e o envio de respostas à periferia.

A partir dos sessenta anos, o homem propende às doenças crônico-degenerativas, a exemplo do diabetes, da hipertensão arterial, arteriosclerose, artrites : reumatoides, osteoartroses, dislipidemias, entre outras. Sua função pulmonar cai, se confrontada com o desempenho de trinta anos atrás, em aproximadamente cinquenta por cento.

A esta altura da existência, medidas preventivas são preconizadas, tais como exames médicos periódicos, exercícios físicos compatíveis com a idade, abstenção do uso exagerado de bebidas alcoólicas, mormente as destiladas, do tabagismo, etc...

E aqui vale abrir um parêntese para asseverar que, a

despeito de etapa inexorável de curso de vida, o envelhecimento pode ser acelerado ou retardado em função da atitude do homem relativamente aos cuidados com o seu corpo e a sua mente. Pois, se é verdade que a idade avançada conduz à propensão para determinadas moléstias e que o desgaste orgânico é um fenómeno inevitável, hábitos alimentares sadios, exercícios adequados, se constituem em profilaxia de doenças, erigindo-se, uma postura atenta e de participação na vida, em eficaz obstáculo à decrepitude física e psíquica, servindo, ao menos, para adiá-las ao máximo.

Conquanto ligadas à terceira idade, certas enfermidades crônico-degenerativas também se associam ao ócio, à inércia, ao desinteresse pela vida.

O desgaste natural do tecido das articulações, aliado à falta de exercícios, ao sedentarismo, geram os riscos de artrite e osteoartrose.

Sem qualquer ocupação gratificante, a lhes preencher os dias, o idoso, o aposentado, tentam, aos quandos, compensar-se ingerindo açúcares em demasia e caminhando, eventualmente, para um quadro de diabetes.

Bem a propósito, a alimentação se impõe, principalmente na terceira idade, como fator indiscutível de saúde.

Cabe, então, assinalar, de plano, que um completo estado de saúde implicará, obrigatoriamente, em satisfatório estado nutricional, se inadmissível a primeira condição sem a segunda. O fato justifica, por si só, o relevante papel desempenhado pela nutrição, no que tange ao funcionamento do organismo humano.

Isto posto, candidatam-se a um envelhecimento saudável os que adotam uma dieta cientificamente balanceada, com quantidades bem dosadas de calorías, proteínas, lipídios, hidratos de carbono e sais minerais.

O estado nutricional caracteriza-se como a disponibilidade e utilização de energia e nutrientes em nível celular. Se essa disponibilidade situa-se abaixo das necessidades, ocasiona as doenças carenciais. Em contrapartida, se a oferta supera as necessidades biológicas, acima de um limite tolerável, surgem distúrbios metabólicos, além dos denominados excessos nutricionais.

Classificados pela função que exercem, os nutrientes se distribuem em três categorias: plásticos, energéticos e reguladores.

São, as proteínas, cadeias complexas de aminoácidos, com finalidades plásticas e, também, energéticas. Produtos como a carne, o leite e derivados, os ovos e os vegetais, contêm proteínas de boa qualidade.

Produzindo de oitenta a noventa por cento das calorias normalmente consumidas pelo homem, aos hidratos de carbono e lipídios se reserva, fundamentalmente, o papel dos nutrientes energéticos.

Por fim, as vitaminas atuam, preponderantemente, como reguladoras das funções vitais, assim agindo igualmente os sais minerais, que se destacam, sobretudo, como biocatalisadores.

Mormente na terceira idade, deve-se preferir a ingestão de proteínas por via de pescados e aves, por conterem quantidades mais toleráveis de colesterol e triglicérides, substâncias encontradas, em maior quantidade, noutras fontes deste nutriente e correlacionadas com a etiopatogenia da aterosclerose.

Note-se, de passagem, relatos médicos recentes, comprovando a baixa incidência de aterosclerose na grande maioria das tribos esquimós, em face, provavelmente, de seus hábitos alimentares, com predominância do uso de pescados.

Em virtude do fornecimento de ácidos graxos essenciais e pelo seu alto valor calórico, os lipídios são imprescindíveis ao nutrimento, até por se apresentarem ricos em vitaminas lipossolúveis, como a vitamina A. Por suas propriedades calóricas, os lipídios ensejam maior espaço entre as refeições, apoucando o volume de alimentos na dieta.

Mais saudáveis, por seus baixos teores de colesterol e ácidos graxos em proporções restritas, os óleos vegetais, como os de milho, arroz, soja e sementes de girassol, se fazem recomendáveis na alimentação dos idosos. Ao reverso, devem proscrever-se do cardápio as gorduras de origem animal, assaz danosas ao organismo.

Os hidratos de carbono, ou açúcares, representam um risco potencial para a saúde humana e, destarte, o ideal seria suprimí-los da dieta de pessoas com idade avançada. Todavia, caso inseridos no cardápio, convém preferir os carboidratos complexos, como o amido, encontrado na batata, no aipim, na mandioquinha, entre outros produtos, por seus menores efeitos adversos.

O cardápio diário de qualquer indivíduo não poderá dispensar as vitaminas, imprescindíveis na prevenção das doenças relacionadas com a sua carência, as hipovitaminoses.

Ricos em vitaminas mostram-se as frutas, lègumes, leite, ovos, entre outros.

Sempre que possível, os vegetais devem ser ingeridos crus, pelo fato de serem inativadas, durante a cocção, algumas de suas vitaminas.

Hábito verdadeiramente saudável, consiste na ingestão, diária, de frutas e vegetais que, provocando um maior aporte de fibras vegetais, resultam em vantagens como o aumento do bolo fecal, para facilitar o esvaziamento do intestino grosso, além da restrição da quantidade de calorias contida na dieta.

Quanto aos sais minerais, a sua ausência na alimentação é, igualmente, nociva, podendo, a carência de tais nutrientes, ocasionar distúrbios orgânicos hábeis para criar predisposições a doenças específicas.

Dentre os minerais de comprovada ação terapêutica, considerados essenciais ao organismo humano, destacam-se o ferro, o cálcio, o fosfato, o cobre, o sódio, o potássio, o magnésio, o manganês, os cloretos, o iodo e o fluor. São ricos em minerais a carne, o leite, os ovos, as frutas e legumes e os pescados.

Em países como o nosso, ainda cumprindo o seu desenvolvimento, graves problemas sociais se relacionam com a nutrição.

No caso particular dos aposentados, os programas voltados à sua assistência deveriam contemplar a erradicação de carências alimentares e, igualmente, a orientação dos que, sem dificuldades econômicas para proverem a sua nutrição, o fazem de modo incorreto.

Providências como as ora aventadas evitariam ou, no mínimo, restringiriam gastos estatais futuros com o tratamento de doenças ligadas aos retro descritos vícios alimentares.

Por outro lado, uma certa indiferença da sociedade e, por corolário, do Estado, para com a problemática dos idosos e aposentados, além do habitual despreparo, destes mesmos, para cuidarem de sua auto-preservação, acabam associando, ao aposentamento, uma série de patologias, como o estresse, o alcoolismo, dele decorrendo as cirroses, as sociopatias, artrites e osteoartroses, neuroses situacionais correlatas à desagregação social ou familiar e doenças crônico-degenerativas, como o diabetes, a doença coronariana, a arteriosclerose cerebral, etc...

Não que se pretenda estabelecer uma relação direta de

causa e efeito entre a aposentadoria, ou a idade avançada, e as moléstias acima enumeradas. Mas, indiscutivelmente, os impasses da inatividade logram, de parceria com outros fatores, incluída a predisposição do paciente, instalar ou agravar similares doenças.

Por atingirem, com freqüência, os aposentados, inclusive os integrantes do quadro de inativos da Marinha, vale destacar, para uma análise mais pormenorizada, dentre as aludidas enfermidades, o estresse e o acoolismo.

Hans Selye, cientista austríaco radicado no Canadá e considerado a maior autoridade mundial sobre a matéria, descreveu uma série de reações que se processam no organismo dos indivíduos submetidos a fortes tensões, denominando-as de "stress"¹.

Com efeito, as pressões a que são submetidas as pessoas, pela vida difícil e atribulada dos grandes centros urbanos, a ansiedade ao ensejo da tomada de decisões relevantes, a perspectiva de expressivas mudanças existenciais, podem desencadear reações psicológicas adversas, hábeis para comprometer a integridade orgânica.

As voltas com as agressões do meio ambiente, o homem despande esforços para adaptar-se, encontrar soluções e, quando falha em seu intento, pode cair vítima da enfermidade em questão, somatizando os distúrbios psicológicos, a depender do órgão preponderantemente afetado, numa úlcera, em diarreias sem causa aparente, tremores, perda temporária de consciência, anorexias ou bulemias, suores, ondas de calor, etc...

O estresse é, sem dúvida, uma síndrome da atualidade, mantendo uma ligação direta com a má qualidade de vida do homem das metrópoles.

Acompanhando o sintoma da solidão, ansiedades e depressões acometem, não raro, os aposentados, por força do abandono de

suas atividades profissionais e pelo alheamento às relações inter-pessoais.

Logo, não apenas os que, no exercício profissional, lutam por um lugar ao sol no mercado de trabalho, encontram-se sujeitos ao estresse. Também os inativos, enquanto atormentados por problemas econômicos, pelo sentimento de perda do status gozado antes do aposentamento, pela sensação (11) de isolamento do grupo, familiar ou societário, ficam expostos aos riscos da doença.

Por sua vez, o alcoolismo constitui-se, inquestionavelmente, num verdadeiro flagelo social, sendo considerado, por muitos autores, como o "mal do nosso século".

No Brasil, como em outros países, tem-se constatado uma incidência, cada vez mais preocupante, da doença, motivando as autoridades médico-sanitárias a encetarem repetidas campanhas de esclarecimento, à opinião pública, visando a obstar o crescimento dessa assustadora epidemia.

Se agride a população de inativos, o alcoolismo reveste-se da natureza de quadro clínico de prognóstico assaz desfavorável, ainda mais se a patologia preexistia, de alguma forma latente, durante o vínculo com o trabalho. Advindo a inatividade, a tendência, sem dúvida, é a de agravamento da moléstia, correlacionada, na maioria dos casos, com a falta de preenchimento do tempo livre, através de tarefas gratificantes.

Geralmente, o recurso da bebida serve, ao alcoólatra, para compensar frustrações. Driblando, às vezes, um temperamento introvertido, há quem use o álcool como disfarce da timidez.

Pretendendo justificar um movimento de fuga a desafios existenciais, alguns se entregam às libações alcoólicas, sempre que lhes são exigidas decisões ou quando ocorrem mudanças em suas vidas. Nesse sentido, são causas usuais da

moléstia a perda de algum ente querido, o desemprego, uma súbita queda de nível social por dificuldades econômicas, a passagem para a condição da aposentadoria, entre outras.

Na realidade, improcede encontrar, numa única determinante, a motivação para a doença, cujo desencadeamento envolverá, sempre, fatores de ordem psicológica e social.

Quando sob os vapores do álcool, o paciente traz a lume características de sua personalidade pouco conhecidas de familiares e amigos, transmitindo a imagem de alguém que sofreu uma súbita e bizarra transformação. Indivíduos tidos por calmos assumem, alcoolizados, posturas agressivas, enquanto outros, habitualmente reservados, irrompem em demonstrações de inusitada alegria.

Dessa forma, o ato de beber pode instrumentar a liberação de recalques, ou prestar-se para afugentar depressões.

De qualquer sorte, o etilismo tem progredido assustadoramente, em todo o mundo, segundo estudiosos do assunto, concorrendo, inevitavelmente, para o aumento da delinqüência, além de incrementar as estatísticas de acidentes de trânsito. (12)

Voltando ao aposentado, não é difícil prever que, debilitado por vários conflitos íntimos e com o ambiente social, desprovido de auto-estima, venha a optar pela bebida e, a tanto predisposto, adquira a dependência do álcool.

Dentre as sequelas mais comuns do alcoolismo se inserem o comprometimento do sistema nervoso, o delirium tremens, a psicose de Korsakoff, as síndromes psicorgânicas, cirroses, gastrites crônicas, úlceras pépticas, ascites, polineurites, pancreatites agudas e crônicas e, finalmente, a decrepitude física e psíquica. (13)

Excetuadas as moléstias agravantes, o tratamento do alcoolismo não se reveste de maiores dificuldades, cumprindo,

todavia, adaptá-lo às características pessoais do doente.

De uma maneira geral, as condutas adotadas são:

a - acompanhamento psicológico intensivo;

b - medicação específica, dirigida à recuperação de alterações somáticas e como apoio ao tratamento das síndromes carenciais que costumam acometer tais pacientes;

c - orientação terapêutica especializada, visando à correção de distúrbios orgânicos próprios da terceira idade, se nesta faixa etária situado o paciente; e

d - terapia ocupacional.

Concluindo, cabe ressaltar que, na terapia de alcoólatras crônicos, se porventura alcançam a terceira idade, as condutas médicas se impõem, necessariamente, mais complexas. De fato, por força de outras moléstias subjacentes, peculiares aos alcoólatras idosos, o seu tratamento demanda o concurso de uma equipe multidisciplinar especializada, integrada por médicos, enfermeiros, psicólogos, assistentes sociais e, por óbvias razões, fisioterapeutas, a fim de que se consiga algum êxito na recuperação desses doentes.

NOTAS DE REFERENCIA

1
Hans, Selye, in Lotufo Jr., Zenon. Controle do "Stress"
e crescimento pessoal. Conferência integrante de série publi-
cada pelo Instituto Brasileiro de Educação Continuada -
IBECON, São Paulo, 1987.

CAPÍTULO 4

A PREPARAÇÃO PARA O PÓS-TRABALHO E PARA O ENVELHECIMENTO SADIO

SUGESTÕES E CONCLUSÕES

A pedra angular de uma política humanitária e eficaz de apoio e assistência aos aposentados e idosos consistiria, sem dúvida, numa incisiva propaganda destinada a resgatá-los das pechas de improdutividade e decadência, com que marcados pela sociedade industrial contemporânea.

A aceitação do envelhecimento como etapa natural do curso da vida, um maior interesse, por parte dos governantes e da população, pela temática do pós-trabalho, adviriam, certamente, como conseqüências do reconhecimento de que idosos e aposentados construíram, no passado, tudo quanto se desfruta, de melhor, no presente, não se mostrando pois, quer justo, quer proveitoso, para a comunidade, esquecê-los ou marginalizá-los.

Na realidade, porém, quiçá como decorrência do vigente culto à juventude, atrás referido, estruturou-se um consenso universal que despreza os valores das gerações passadas e, paralelamente, tende a associar, aos idosos, uma imagem de inércia e decrepitude.

Nada mais falso, quando se conhecem inúmeros casos de obras memoráveis, realizadas por pessoas de idade bastante avançada.

CATÃO, conhecido orador romano, do século II A.C., começou o seu aprendizado do idioma grego aos oitenta anos. Já CONFÚCIO, o lúcido filósofo chinês, manteve a sua produção até os setenta e dois anos de idade, quando faleceu.

MIGUEL ANGELO concluiu, contando mais de sessenta anos, seus famosos afrescos na Capela Sistina, em Roma. Outro grande

pintor italiano, TICIANO, ainda trabalhava em suas telas com cerca de noventa anos de idade. Com quase essa mesma idade, GOETHE, poeta, escritor e cientista alemão, completou a sua imortal versão da lenda de Fausto.

De nossa época, o consagrado pintor espanhol, PABLO PICASSO, falecido em 1973, aos noventa e um anos e em plena atividade.

Há, no Brasil, figuras, quase legendárias, que envelheceram sem nada perder em capacidade e criatividade.

EUGÊNIO GUDIN, respeitado economista, manteve-se lúcido e opinando sobre as mais complexas questões de sua especialidade até os noventa anos.

O nosso presidente da Academia Brasileira de Letras, o escritor AUSTREGÉSILO DE ATHAYDE, está ainda ativo e lúcido, ultrapassados os seus oitenta anos de vida.

Inúmeros políticos, sexagenários, permanecem atuantes e combativos. Padres e freiras, em conventos e casas de misericórdia, dedicam-se às obras pias praticamente até o fim de suas existências.

Em suma, em qualquer das áreas do conhecimento humano, abrangidas as artes, surge relevante a contribuição dos mais velhos e, sem dúvida, mais experientes.

Por outro lado, as personalidades citadas parecem identificar-se por um traço comum, verbi gratia, o da recusa ao aposentamento, no sentido de cessação do exercício profissional.

Os artistas envelhecem escrevendo, pintando, representando, os religiosos morrem à frente de suas obras pias, os políticos, raramente, mesmo se idosos, recusam-se às lides partidárias, às competições eleitorais, todos estimulados e motivados a prosseguirem com os papéis assumidos desde a juventude.

Tais evidências conduzem a duas reflexões. A primeira delas, de que o trabalho, se exercido por vocação, a partir de uma escolha do indivíduo, não desgasta, gratifica. A segunda, de que o ócio, a inatividade, se erigem em agentes da decadência do espírito e do corpo.

Conseqüentemente, não é à toa que sociólogos, psicólogos, médicos, enfim, todos os estudiosos do pós-trabalho e do envelhecimento, vêm preconizando as vantagens, para idosos e aposentados, da permanente ocupação.

Aliás, a idéia de atividade, como salutar atitude humana, remonta aos filósofos da Grécia antiga. Platão já preconizava, na "REPÚBLICA", a necessidade do homem conservar-se ativo, até a morte, para melhor arrostar o envelhecimento. A cultura grega valorizava, pois, tanto a juventude quanto a velhice, aquela pelo prazer físico do belo, esta pelo prazer intelectual estético da capacidade da mente humana.

A própria sabedoria popular acusa, a ociosidade, "de mãe de todos os vícios".

Cumprе afirmar então, neste passo, que os aposentados só conseguem, realmente, usufruir desse estágio de suas vidas quando, suspensos, definitivamente, os entraves ligados ao "trabalho-sobrevivência", passam a exercer atividades ditadas pelos seus anseios interiores. Mesmo para os que não enxergavam, no trabalho, um encargo desagradável, a aposentadoria só será benéfica se envolvida com tarefas úteis ou motivadoras.

Lamentavelmente, contudo, o aposentado, ao perder oficialmente, para o sistema, o seu papel funcional, corre o risco de, conforme descrito no capítulo 2, desestruturar-se e, sem ajuda ou orientação, condenar-se às penas da efetiva inatividade.

Para evitar este quadro preocupante, advogam, os defensores da teoria da atividade, que o aposentamento deve

processar-se de modo gradativo, mediante a substituição dos papéis sociais, de forma a evitar o rompimento do indivíduo com o aspecto funcional de sua existência e, conseqüentemente, com a sociedade.

Este o objetivo dos programas de preparação para a aposentadoria, medidas profiláticas dos danosos efeitos resultantes de uma brusca e não planejada desvinculação profissional.

As primeiras iniciativas dessa natureza surgiram nos Estados Unidos, nela se baseando os pesquisadores de outros países, para a implantação de projetos similares.

No nosso país, a primeira experiência data de 1975, concretizada no âmbito do Serviço Social do Comércio - SESC, Administração Regional no Estado de São Paulo.

Ainda em vigência, o programa do SESC de São Paulo objetiva orientar a sua clientela, na ocasião da passagem da condição de atividade para o aposentamento. Interferem, no projeto, técnicos da área da medicina preventiva e assistencial, além de psicólogos, sociólogos e assistentes sociais.

A filosofia do programa se embasa na consciência de que uma sociedade como a nossa, dentre cujos valores morais se sobressai o trabalho, tende a rejeitar o aposentado, não mais lhe exigindo nem permitindo outros papéis, em substituição àquele abandonado, ou seja, o do exercício profissional.

Procura-se, por conseguinte, orientar o aposentando, no sentido da descoberta de novas fórmulas para manter-se engajado no seu meio.

Previamente ao início do programa, dividido em dois módulos e destinado a pequenos grupos de, em média, trinta pessoas, mais ou menos identificadas pelo nível sócio-econômico-cultural, realizam-se entrevistas com os

participantes. A partir das informações que forneçam, em termos de suas expectativas e necessidades, norteiam-se as etapas seguintes, de caráter teórico-prático.

Discute-se, ao longo do primeiro módulo, a questão do envelhecimento, reservando-se, a última fase, para a indicação, ao grupo, de quais os recursos sócio-culturais da comunidade, à sua disposição, quando aposentados.

Já aferidos, os resultados destes empreendimentos têm-se mostrado excelentes, sabendo-se que inúmeros participantes do projeto, desde a sua implantação, assumiram novas ocupações em seguida à aposentadoria¹.

A processos educativos, como o ora descrito, de escopo eminentemente profilático, urge aliar outros, voltados para os que, sem orientação prévia, já se encontram aposentados e eventualmente sofrendo os males dessa condição.

Consoante restou claro, o fator preponderante da insatisfação dos idosos e aposentados, contribuindo para levá-los às disfunções físicas e psíquicas antes descritas, reside no isolamento, provocado pelo fato das relações sociais confundirem-se com as profissionais, de tal sorte que praticamente inexistem, fora dos locais de trabalho, opções para o conagraçamento das pessoas.

Para corrigir tal situação, cabe incentivar a formação de centros de convivência desses indivíduos, locais onde possam trocar informações, discutir às suas experiências, organizar passeios, excursões para outras cidades, programar espetáculos teatrais, musicais, esportivos, festas, etc...

Também se tem mostrado proveitosa e, para eles, edificante, a integração de idosos e aposentados em ações comunitárias desinteressadas, junto a entidades filantrópicas.

Contando com um contingente de trinta e nove mil inativos, entre vinte e nove mil inativos militares e dez mil civis

estatutários², a Marinha do Brasil os assiste através da Pagadoria de Inativos e Pensionistas da Marinha, PIPM, por via da rede médico-hospitalar distribuída em todo o território nacional e subordinada à Diretoria de Saúde da Marinha e, ainda, pelos Núcleos de Assistência Social, NAS, subordinados aos Distritos Navais e ao Comando Naval de Brasília.

Criado em 1972, o Fundo de Saúde da Marinha, FUSMA, complementa o custeio da assistência médico-hospitalar prestada, pela Marinha Brasileira, ao seu quadro de servidores, civis e militares, tanto na ativa quanto na inatividade.

Não se pode dizer, portanto, que o pessoal inativo da Marinha se encontre desassistido, principalmente do ponto de vista médico-hospitalar.

Convém lembrar, a propósito, que os Núcleos de Assistência Social vão mais além, amparando, de várias formas, os ativos e inativos economicamente carentes, propiciando-lhes ajuda para a aquisição de óculos e aparelhos ortopédicos, colaborando, até financeiramente, na educação dos dependentes de servidores civis e militares, apoiando os que pleiteiam empréstimos ou necessitam de assistência judiciária, etc...

Mas, por tudo quanto asseverado, urgiria ampliar a política de assistência aos inativos da Marinha; reconhecendo e oferecendo soluções aos seus conflitos pessoais, no momento da aposentadoria.

Alicerçados nos modelos existentes, como o do SESC de São Paulo, conviria implantar, no âmbito da Marinha, programas de preparação para a inatividade.

Observe-se, por oportuno, que a inatividade do militar ocorre mais cedo, relativamente à do civil, quando ele ainda se encontra, até por seus condicionamentos bio-psíquicos, na etapa produtiva de sua vida³. Permiti-lo de fato inativo,

desocupado, é submetê-lo a uma violência de previsíveis e danosos resultados.

Daí por que se aventa a preparação destes aposentandos norteando-os em direção à busca de novas ocupações.

Num parêntese, conviria incluir, nestes projetos ora preconizados, reuniões dos aposentandos com os colegas que ficam na ativa, substituindo-os em suas funções, a fim de que os primeiros transmitam, aos últimos, informações derivadas de sua experiência pessoal e consideradas relevantes para a continuidade e aprimoramento das tarefas que exerciam. Similar providência, útil para a organização, gratificaria igualmente o aposentando, por conferir-lhe a certeza de que não se quedaram vãos os seus anos de trabalho, uma vez demonstrada válida a sua colaboração para quem permanece atuante.

Ainda na esfera da Marinha, seria de bom alvitre implantar clubes de inativos, nos moldes antes descritos, mormente para congregar os militares de mais baixa graduação, obviamente menos preparados para resolver os impasses da interrupção do trabalho.

Medida salutar, ainda, consistiria em reviver instituições como a extinta "Casa do Velho Marinheiro", localizada em Friburgo, onde se acolhiam os inativos da Marinha, idosos e sem arrimo familiar.

Ficam sugeridos, neste passo, como alternativas para a redução dos custos dos projetos em tela, convênios a serem celebrados com entidades públicas ou privadas, que tenham firmado experiência acerca de similares programas, tais como a Legião Brasileira de Assistência e o Serviço Social do Comércio.

Concluindo, mesmo afastado o sonho da melhor condição econômico-financeira dos inativos, questão paralela da própria conjuntura econômica nacional, muito se logrará fazer, de

imediate, por esta fatia da população, caso estruturada a consciência de que o idoso, o aposentado, devem e podem avocar o papel de obreiros dos destinos sociais.

NOTAS DE REFERENCIA

1 SALGADO, Marcelo Antonio. Velhice, uma nova questão social. São Paulo, SESC-CETI, 1980.

2 Dados obtidos da Pagadoria de Inativos e Pensionistas da Marinha, PIPM.

3 Observação do CMG (Md) Carlos Barboza Carneiro, Chefe da Unidade Integrada de Saúde Mental - UISM, em entrevista concedida ao autor. Rio de Janeiro, 11 de maio de 1988.

RELAÇÃO DE ENTREVISTAS REALIZADAS

1. CMG (Md) - CARLOS BARBOZA CARNEIRO, Chefe da Unidade Integrada de Saúde Mental (UISM), entrevista concedida no Rio de Janeiro, em 11 de maio de 1988.
2. CMG (IM) - JAIME LOUREIRO, Diretor da Pagadoria de Inativos e Pensionistas da Marinha, entrevista concedida no Rio de Janeiro, em 09 de junho de 1988.
3. CC - ALEXANDRE PACHECO DA PAIXÃO, Chefe do Núcleo de Assistência Social do Primeiro Distrito Naval, entrevista concedida no Rio de Janeiro, em 09 de junho de 1988.

BIBLIOGRAFIA

1. ALVAREZ, Florindo Freitas. Perícia médica, análise crítica e novas perspectivas. Rio de Janeiro, EGN. Monografia apresentada no Curso de Política e Estratégia Marítimas, 1985. (16)
2. ARGUELLES, Eduardo. Questões práticas em cardiologia. São Paulo, Livraria Atheneu, 1977.
3. BARRETO, Maria Alice Paes. Velho, esse marginal. Revista Visão. Rio de Janeiro, 29 out. 1979. (12)
4. BERNARDES JR, Artur. Pedro II: onde o velho não tem idade. Revista Promoção Social. São Paulo, maio 1975. (7)
5. BERNHOEFT, Renato. Valores do executivo e seu despreparo para a aposentadoria. Conferência integrante da série Disfunções do comportamento na organização... e como tratá-las, organizada por Mario Antonio G. Oliveira. São Paulo, Instituto Brasileiro de Educação Continuada, IBECON, 1987.
6. BRASIL. Constituição da República Federativa do Brasil. Emenda Constitucional nº 1, de 17 out. 1969. (3)
7. BRASIL. Escola de Guerra Naval. EGN-215-A - Guia para a elaboração de teses e monografias. Rio de Janeiro, 1981.
8. BRASIL. Leis, decretos, etc. Lei nº 4.214 de 02 de março de 1963. "Estatuto do Trabalhador Rural".
9. —. Decreto Federal nº 69.919 de 11 de janeiro de 1972.
10. —. Decreto Federal nº 89.312 de 23 de janeiro de 1984. "Consolidação das Leis da Previdência Social".
11. —. Lei nº 1711 de 28 de outubro de 1952. Estatuto dos Funcionários Públicos Civis da União. Publicado no Bol. nº 02/53. (10)
12. —. Lei nº 5787 de 27 de junho de 1972. Dispõe sobre a remuneração dos militares. Publicada no Bol. do MM nº 28/72.
13. —. Lei nº 6.880 de 09 de dezembro de 1980. Dispõe sobre o Estatuto dos Militares. Publicada no Bol do MM nº 51/80.
14. —. Ministério da Previdência e Assistência Social. Portaria nº 2.981 de 21 de abril de 1988. (24)
15. COUTINHO, Edilberto & BIONDO, S. A vez da terceira idade. "O Globo", Rio de Janeiro, 10 abril 1982.
16. DADDARIO, Heloisa. Por melhores condições de vida para a terceira idade. "O Globo", Rio de Janeiro, 27 jun. 1982.
17. DUMAZEDIER, J. Lazer e cultura popular. São Paulo, Editora Perspectiva, 1973.

18. ESTADOS UNIDOS DA AMÉRICA. Navy Guide for Retired Personnel and Their Families. Washington, Jan. 1970.
19. FERRARI, Maria Auxiliadora C. Terapia Ocupacional aplicada à Geriatria. Cadernos da Terceira Idade. São Paulo, Sesc, 1980.
20. FRANCESCHI, Joseph. Solidariedade com os idosos. Revista "A Saúde do Mundo". Publicações da Organização Mundial de Saúde. São Paulo, 2 mar. 1982.
21. FUNDAÇÃO INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA - IBGE. Anuário Estatístico do Brasil, 1986. Rio de Janeiro, 1987.
22. FUNDAÇÃO GETÚLIO VARGAS. Índices de variação salarial. Revista Conjuntura Econômica. Rio de Janeiro, abril. 1988.
23. HAM, Arthur W. Histologia. Rio de Janeiro. Editora Guanabara Koogan, 1977.
24. JORDÃO NETTO, Antônio. Velhice, um problema cultural e social. Revista Promoção Social. São Paulo, no 14, abr. 1978.
25. JUNOD, Jean-Pierre. Justificação para a medicina geriátrica. Revista A Saúde do Mundo. São Paulo, fev/mar. 1982, p.26
26. KAPRIO, Leo A. Envelhecimento: uma declaração de política de saúde. Revista A Saúde do Mundo. São Paulo, fev/mar. 1982, p. 20.
27. LOTUFO JR., Zenon. Controle do "stress" e crescimento pessoal. Conferência integrante da série "Disfunções do comportamento na organização...e como tratá-las", organizada por Marco Antonio G. Oliveira. São Paulo, Instituto Brasileiro de Educação Continuada, IBECOM, 1987.
28. LUDMILA, Marcia. O exílio que nem sempre é involuntário. O Globo, Rio de Janeiro, 10 abril 1988.
29. MILAN, James R. & KETCHAM, Katherine. Alcoolismo, os mitos e a realidade. São Paulo, Nobel, 1986.
30. MOSQUEIRA, Juan José Moura. Pessoa idosa: problema ou esperança? Revista Executivo. Publicação da Fundação para o desenvolvimento de recursos humanos. Rio Grande do Sul, 10 (2), abr./jun. 1984.
31. MOTTA, Edith M. Reflexos da aposentadoria sobre a questão social do idoso. Cadernos da Terceira Idade. São Paulo, Sesc, 1981.
32. PROVENTO de aposentado e pensionista não será reduzido. Jornal do Brasil, Rio de Janeiro, 18 mai. 1988, p.4.
33. RAFFOUL, Paul R. et alii. O uso inadequado de remédios por pessoas idosas. Curso avançado de gerontologia social. São Paulo, Inst. Sedes Sapientiae, n.d.

34. REQUIXA, Renato. As dimensões do lazer. Cadernos de Lazer. Documento nº 1. São Paulo, Sesc, jul. 1976.
35. ROSENBERG, Stanley D. & FARREL, Michael P. Identidade e crise nos homens de meia idade. Curso avançado de gerontologia social. São Paulo, Inst. Sedes Sapientiae, n.d.
36. ROUQUAYROL, Maria Zélia. Epidemiologia e Saúde. Rio de Janeiro, Editora Médica e Científica Ltda, 1986.
37. SALGADO, Marcelo Antonio. Velhice, uma nova questão social. São Paulo, Sesc, Administração Regional no Estado de São Paulo, 1980.
38. SAWREY, James M. & TELFORD, Charles W. Psicologia do ajustamento. São Paulo, Editora Cultrix, 1974.
39. TIERNEY, John. Dia-a-dia, ano-a-ano, como envelhecemos. Manchete, Rio de Janeiro, nº 1579, 24 jul. 1982.
40. UM MUNDO QUE ENVELHECE. Revista O Correio da Unesco. São Paulo, nº 12, dez. 1982.
41. WAGNER, Elvira C. Abreu e Mello. Memória, inteligência, aprendizagem e motivação. Curso avançado de gerontologia social. São Paulo, Inst. Sedes Sapientiae, n.d.

Guerreiro, Alberto Nascimento

Consequencias sociais da condi
ção de inatividade

4-C-54

DEVOLVER NOME LEIT. (1656/89)

21 MAR 90

ALVES

30 MAR 90

ALVES

20 JUN 90

Renovado Al. Nascimento.

30 SET 1999

136 15/10/99
Luiz Henrique